Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

46

0 67532 72263 46

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 4 FASCICULE 46

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 43
Le boeuf à toutes les sauces 1249

FRUITS ET LÉGUMES 42
Les courges 1 1254

RECETTE VEDETTE
Bagatelle aux fruits rouges 1260

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des potages rapides à l'européenne 1262

CONGÉLATION 36
Soyez prêts : menu 1 1268

CUISINE MICRO-ONDES 41
Attention au sel ! 1272

REPAS POUR MOI
Pomme de terre à l'italienne 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Rien de plus simple que **le poulet en morceaux rôti** aux micro-ondes. Essayez-le bien assaisonné, pané, farci, vous vous régalerez à tout coup !

Prunes et reines-claudes Sucrez-vous le bec et dégustez tartelettes, croustillants et mousses, tous plus délicieux les uns que les autres.

L'emploi de la grille Faites cuire un repas complet en même temps, c'est un jeu d'enfant.

PLUS...

Plats de résistance sans viande, un « vin et fromages », des pains aux fruits et aux légumes.

Le boeuf à toutes les sauces

Le boeuf de qualité, en tranches, en cubes ou en languettes, s'apprête rapidement de mille et une façons et permet de composer des plats tous plus savoureux les uns que les autres.

Le boeuf de première qualité est une viande tendre qui cuit à merveille aux micro-ondes. Les biftecks de choix se cuisent entiers (voir fascicule 21, p. 572); pour varier vos menus et préparer des repas plus économiques, achetez des biftecks tranchés mince et découpez-les en cubes ou en languettes.

Choisissez la surlonge, la croupe ou le filet et demandez au boucher de couper des tranches plutôt minces. Vous pouvez aussi vous procurer des biftecks minute au supermarché, moins tendres, il est vrai, mais tout aussi savoureux.

Découpez toujours les languettes dans le sens contraire des fibres. Faites cuire la viande dans une casserole ordinaire ou servez-vous d'un plat à brunir pour bien la saisir en début de cuisson.

Boeuf à l'orange

PAUL WEBSTER

Boeuf en sauce crémeuse

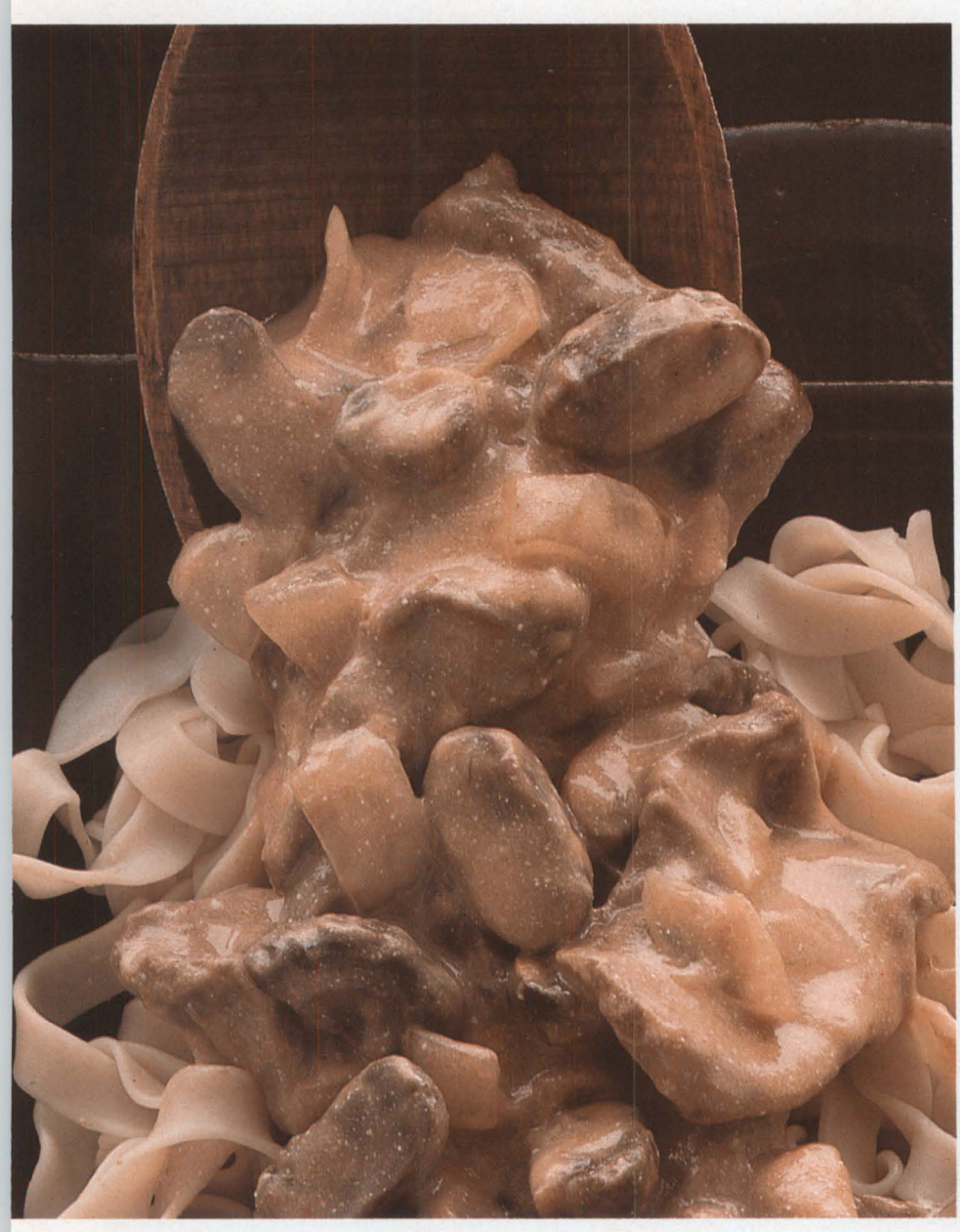
11 min

Temps d'attente : 3 min

8 oz/225 g de champignons coupés en deux
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre
1 ½ lb/700 g de bifteck de surlonge, coupé en cubes de ¾ de po/2 cm
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc
sel et poivre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe d'eau
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate

6 PERSONNES

1 Faites revenir les champignons et l'oignon dans le beurre, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le boeuf, le vin, le sel et le poivre et remuez bien. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Délayez la farine dans l'eau et ajoutez au mélange. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois.
4 Couvrez et laissez reposer 3 min. Au moment de servir, ajoutez la crème sure et la sauce tomate et remuez bien.



Boeuf à l'orange

14½ min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de bifteck de croupe, tranché mince et coupé en cubes de 1 po/2,5 cm
1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à café de fécule de maïs
4 oz/100 g de noix d'acajou salées
¼ de cuil. à café de préparation pour sauce brune
bouquets de cresson pour garnir

MARINADE

3 oranges
⅝ de tasse/150 ml de vermouth rouge
1 gousse d'ail écrasée
1 pincée de sel

4 PERSONNES

1 Préparez d'abord la marinade : retirez le zeste d'une orange et tranchez-le en fines lanières; coupez ensuite l'orange en deux et déposez-la dans une casserole. Faites chauffer 2 min à MAX., puis pressez bien l'orange.
2 Épluchez les 2 autres oranges et retirez la membrane. Coupez-les en quartiers et réservez. Pressez le jus des quartiers d'orange dans la casserole; ajoutez-y le vermouth, l'ail et le sel. Incorporez la viande et laissez mariner au réfrigérateur 1 ou 2 h.
3 Égouttez bien et réservez la marinade. Ajoutez l'oignon et l'huile au boeuf et délayez la fécule de maïs dans la marinade.
4 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Mettez-y le boeuf et l'oignon en remuant rapidement le tout. Faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté.
5 Incorporez le zeste d'orange et la marinade et faites cuire encore le tout de 6 à 8 min, en remuant bien après 5 min de cuisson et en y incorporant presque tous les quartiers d'orange, les noix d'acajou et la préparation pour sauce brune.
6 Laissez reposer 3 min. Garnissez le dessus du reste des quartiers d'orange et de cresson. Servez avec du riz bouilli, cuit selon la méthode habituelle.

Boeuf en sauce crémeuse

Languettes de boeuf à l'orientale

11 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de bifteck de surlonge, tranché mince et coupé en languettes de ½ x 2 po/ 12 mm x 5 cm
¼ de tasse/50 ml de saké ou de xérès sec
2 cuil. à soupe de sauce shoyu
2 cuil. à soupe de bouillon de poulet ou d'eau
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 petits oignons émincés
8 oz/225 g de champignons tranchés

4 PERSONNES

1 Mélangez bien la viande, le saké, la sauce shoyu et le bouillon; couvrez et laissez mariner environ 8 h ou réfrigérez jusqu'au lendemain.

2 Délayez la fécule de maïs dans l'eau. Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile, puis ajoutez la viande et la marinade. Remuez pour bien saisir le tout.

3 Incorporez la fécule de maïs et mélangez bien. Ajoutez le reste des ingrédients, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min. Laissez reposer 3 min. Servez avec des nouillettes frites ou du riz frit, cuit selon la manière habituelle.

Conseils du chef

La sauce shoyu est une sauce japonaise semblable à la sauce soya. Elle est vendue dans les grands supermarchés, les charcuteries et les épiceries orientales. Si vous ne pouvez vous en procurer, remplacez-la par de la sauce soya. Le saké est une boisson alcoolisée japonaise, à base de riz.

Boeuf en sauce tomate

8 min

Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 sachet de 2 oz/50 g de préparation pour soupe à l'oignon
1 lb/450 g de bifteck minute, coupé en languettes de ½ x 2 po/ 12 mm x 5 cm
1 boîte de 15 oz/397 g de tomates
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomates
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Mélangez bien la farine et le contenu du sachet, ajoutez le boeuf et remuez pour bien l'enrober.

2 Hachez les tomates, ajoutez-les à la viande, avec le jus et le persil. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 3 min avant de servir.

En haut : *Languettes de boeuf à l'orientale*
À droite : *Boeuf en sauce tomate*

Boeuf mariné à la chinoise

9 min

Temps d'attente : 3 min

1 lb/450 g de bifteck de surlonge, tranché mince et détaillé en languettes de 1 x 2 po/2,5 x 5 cm
1 boîte de 15 oz/425 g de petits épis de maïs ou 1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, bien égoutté
1 poivron rouge épépiné, coupé en lanières, puis en losanges

MARINADE

¼ de tasse/50 ml de sauce soya foncée
3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'huile végétale
¼ de cuil. à café de gingembre moulu
1 gousse d'ail écrasée

4 PERSONNES

1 Préparez la marinade : délayez la fécule de maïs dans la sauce soya, puis ajoutez l'huile petit à petit. Incorporez le gingembre et l'ail et brassez bien.

2 Ajoutez la viande et laissez mariner (voir étape 1 à droite).

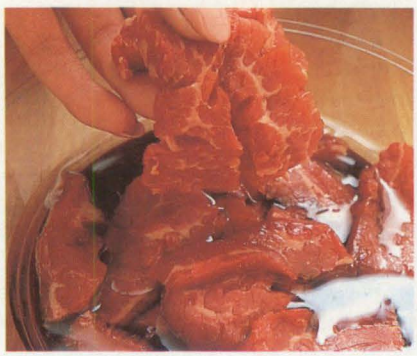
3 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Mettez-y le boeuf et la marinade (voir étape 2 ci-dessous). Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien le tout.

4 Faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 3 min, puis servez avec du riz bouilli, cuit de la manière habituelle.

Conseils du chef

Le boeuf mariné est particulièrement savoureux et il est très important de bien mélanger les ingrédients afin d'en faire ressortir toute la saveur. On ajoute un peu d'huile pour augmenter la teneur en gras de la viande très maigre.

Préparation du boeuf mariné à la chinoise



Préparez *la marinade (étape 1). Ajoutez le boeuf et mélangez parfaitement. Laissez mariner 1 h au réfrigérateur ou de 20 à 30 min à la température de la pièce.*

Faites chauffer *un plat à brunir, mettez-y la viande et la marinade et remuez vigoureusement à l'aide de baguettes ou d'une spatule pour bien saisir la viande. Suivez ensuite la recette.*

Sandwichs chauds au boeuf

10 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché fin
1 lb/450 g de bifteck minute, coupé en languettes de 2 po/5 cm de largeur
4 cuil. à soupe de jus de tomates
⅜ de tasse/75 ml de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de moutarde sèche
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
sel
1 cuil. à soupe de farine tout usage
6 pains mollets

6 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min ou selon les instructions du fabricant. Mélangez bien l'huile, l'oignon et le boeuf et transvidez dans le plat, en remuant vigoureusement pour bien saisir la viande.
2 Étalez les languettes dans le fond du plat et faites cuire 2 min à MAX. Retournez-les et laissez cuire encore 1 min.
3 Mélangez le jus de tomates et le ketchup, ajoutez le reste des ingrédients et remuez bien le tout.
4 Incorporez cette préparation au boeuf et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX.
5 Déposez la viande sur le dessous des pains, arrosez d'un peu de sauce et couvrez du dessus de chaque pain mollet. Servez sans délai.

Micro-trucs

Le plat à brunir est l'instrument tout indiqué pour ces recettes à l'orientale, la cuisson se faisant très rapidement. Toutefois, consultez le livret d'instructions et ne le faites jamais chauffer plus longtemps que le temps indiqué, sinon vous risquez d'endommager le plateau rotatif en verre ou la base du four. Certains fabricants recommandent même de déposer le plat sur un support spécial pour four micro-ondes.

Boeuf au gingembre

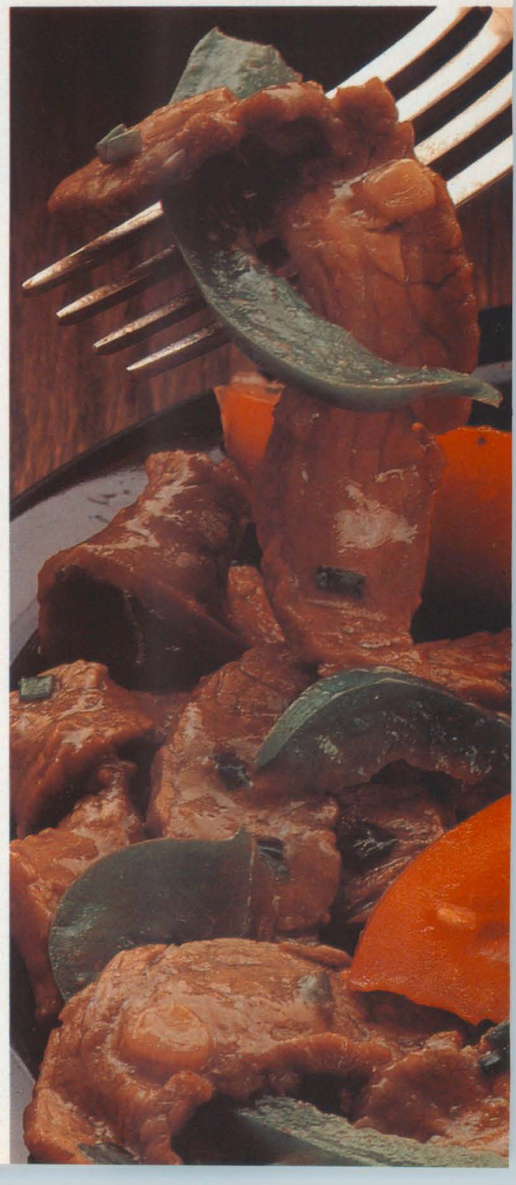
7 min

Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 morceau de ½ po/12 mm de racine de gingembre, pelée et râpée
2 gousses d'ail écrasées
½ cuil. à café de sel
1 lb/450 g de bifteck de croupe, détaillé en lanières de ½ x 2 po/12 mm x 5 cm
1 poivron vert, épépiné et coupé en fines lanières
4 tomates coupées en quartiers

6 PERSONNES

1 Mélangez sauce soya, eau, fécule de maïs, gingembre, ail et sel dans une grande casserole; ajoutez-y le boeuf et le poivron.
2 Faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez les quartiers de tomates et faites chauffer le tout 2 min à MAX. Couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir.



En haut : *Sandwich chaud au boeuf*
À droite : *Boeuf au gingembre*

Les courges 1

Les courges d'hiver ont des formes variées et permettent de préparer des plats originaux, appétissants et amusants à la fois. Faites-les cuire non pelées et assaisonnez la pulpe au goût de chacun.

On distingue les courges d'hiver et les courges d'été, de différentes grosseurs et de formes très variées. Les courges d'hiver sont recouvertes d'une pelure ferme et sont cuites non pelées. Elles mûrissent lentement et se conservent beaucoup plus longtemps que les courges d'été. La citrouille est probablement la courge d'hiver la plus répandue; elle fait l'objet d'une rubrique dans un fascicule qui paraîtra plus tard.

Les courges d'été ont une pelure beaucoup plus mince, facile à percer. Elles ne se conservent pas très longtemps. Les courgettes et les courges torticolis ou cou tors sont des courges d'été.

Courges d'hiver

Les courges poivrées sont presque aussi répandues que la citrouille : la peau est vert foncé et la pulpe, légèrement sucrée, jaunâtre. Elles sont excellentes farcies et cuites au four. **La courge « buttercup »** est un légume similaire, un peu plus gros et de forme plus arrondie. **La courge « butternut »**, de couleur jaune, est en forme de poire. Faites-en une quiche ou servez-la en purée comme légume d'accompagnement. Les légumes plus mûrs font d'excellentes marinades et confitures.

La courge « Hubbard » est la plus grosse variété de courge d'hiver; la peau très épaisse est vert foncé. Vous pouvez la farcir ou si vous préférez, épluchez-la et ajoutez du sucre ou du sirop à la pulpe cuite et faites-en une purée savoureuse. **Les courges spaghetti** sont appelées ainsi en raison de leur chair qui ressemble à des spaghetti. On les fait cuire, puis on retire les pépins et on les évide : la

chair est délicieuse avec un peu de beurre ou nappée de sauce tomate.

La courge chayote ou choko se cuit non pelée. Écrasez ensuite la pulpe avec du beurre ou du parmesan ou mélangez-la à de la viande épicée, pour une garniture fort appétissante.

Conseils du chef

Vous pouvez vous servir de l'une ou l'autre variété de courge d'hiver vendue dans les supermarchés, pour les recettes de cette rubrique. Faites-les cuire jusqu'à tendreté. N'oubliez pas de bien piquer la peau si vous les faites cuire entières. La citrouille est moins sucrée que les autres variétés : ajoutez donc un peu de cassonade.

Courge à la cassonade

Choix et entreposage des courges

Choisissez *des légumes bien fermes sans meurtrissure. Un légume plutôt lourd est riche en chair. N'achetez pas de courges à la pelure trop délicate ou dont la peau est abîmée ou fendillée. Elles sont de qualité inférieure et ne se conservent pas longtemps.*

Au nombre des courges moins répandues, *mentionnons la courge spaghetti, à la chair filamenteuse, et la courge chayote, en forme de poire, dont la couleur de la chair varie du vert foncé au blanc.*

Les courges entières *se conservent de trois à six mois, suspendues dans un filet, dans un endroit frais et aéré. Emballez bien les courges entamées et rangez-les dans le tiroir du réfrigérateur. Utilisez-les le plus tôt possible.*

Courges à la cassonade

12 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

2 courges poivrées (environ 1 ½ lb/700 g chacune)

GARNITURE

3 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de pacanes ou de noix de Grenoble hachées

4 PERSONNES

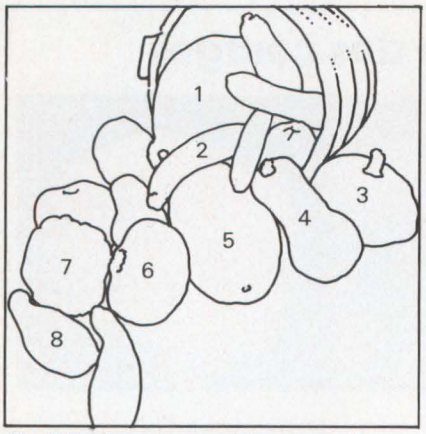
1 Faites cuire les courges selon les instructions données à la page 1259. Découvrez et écrasez la pulpe à l'aide d'une fourchette.

2 Ajoutez la cassonade et le beurre et parsemez de noix hachées. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX.

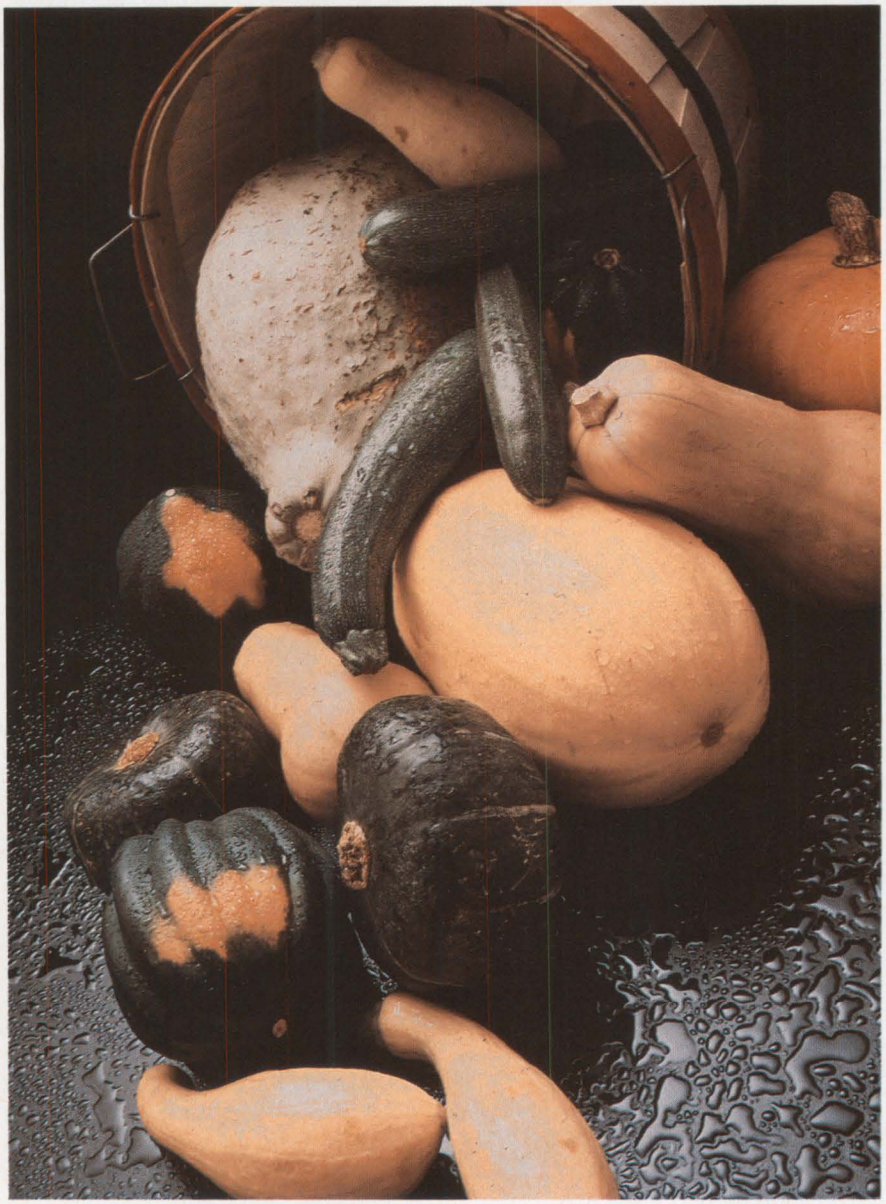
VARIANTES

Courges aux pommes : préparez les courges selon la recette, puis ajoutez 4 cuil. à soupe de purée de pommes, 2 cuil. à café de miel, 1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine et 1 pincée de cannelle et de muscade à la chair de la courge. Faites chauffer tel qu'il est indiqué.

Courges à la crème sure : préparez les courges, écrasez la chair, puis ajoutez 1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine. Parsemez 1 cuil. à soupe d'amandes effilées sur la chair et ajoutez 1 pincée de muscade. Faites chauffer et garnissez chacune de 1 cuil. à soupe de crème sure.



Variétés de courges, ci-dessus et ci-dessous : 1 *Courge « Hubbard »,* **2** *Courgettes,* **3** *Citrouille,* **4** *Courge « Butternut »,* **5** *Courge spaghetti,* **6** *Courge « Buttercup »,* **7** *Courge poivrée,* **8** *Courges torticolis*
À droite : *Courges en casserole*



Courges en casserole

14¼ min

Temps d'attente : 5 ou 6 min

2 courges poivrées
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, coupé en morceaux
1 boîte de 8 oz/225 g de purée de pommes
½ petit oignon râpé
sel
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque

GARNITURE

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 biscuits de blé entier (céréale filamentée), émiettés
sel
5 à 7 gouttes de sauce Tabasco

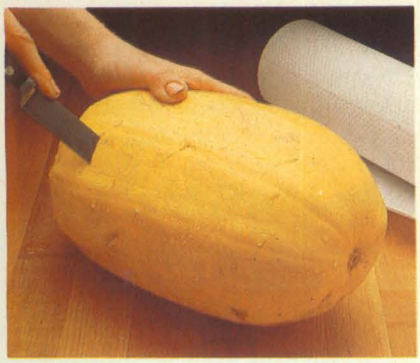
4 À 6 PERSONNES

1 Coupez chaque courge en deux sur la longueur, retirez les graines et les filaments. Couvrez et faites cuire de 11 à 14 min à MAX., en les déplaçant à 1 ou 2 reprises. Laissez reposer 3 ou 4 min.

2 Évidez les courges et mettez la pulpe dans un grand bol. Incorporez le beurre, puis ajoutez la purée de pommes, l'oignon, le sel et le piment de la Jamaïque. Transvidez le tout dans une casserole.

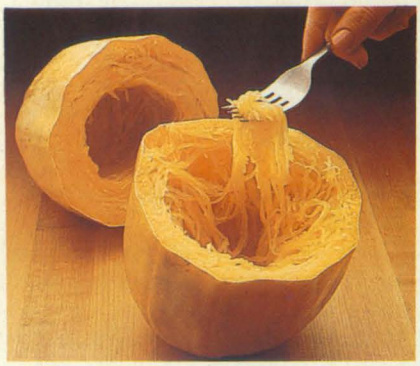
3 Faites fondre le beurre de la garniture, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., incorporez les céréales de blé entier, le sel et la sauce Tabasco. Parsemez ce mélange sur le dessus du légume et faites chauffer de 3 à 5 min à MAX. Laissez reposer 2 min avant de servir.

Préparation de la courge spaghetti



Lavez *la courge puis piquez-la profondément en plusieurs endroits avec un couteau bien aiguisé. Déposez-la dans le four, sur une feuille de papier absorbant.*

Faites cuire *de 3 à 5 min par lb/450 g à MAX., en la retournant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce qu'une broche de métal y pénètre assez facilement. Laissez reposer 5 min.*



Coupez *la courge en deux, sur la largeur, retirez les graines et la membrane fibreuse. Détachez la pulpe à l'aide d'une fourchette, assaisonnez et servez avec du beurre.*

Pain frais aux courges

9½ min

Temps d'attente : 5 min

1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
2 cuil. à soupe de lait en poudre
¼ de tasse/50 g de sucre
1 cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à soupe de cassonade
½ cuil. à café de piment de la Jamaïque
8 oz/225 g de courge poivrée, cuite et réduite en purée (voir étapes p. 1259)
1 oeuf légèrement battu
3 cuil. à soupe de jus d'orange
¾ de cuil. à café de zeste d'orange râpé
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de chapelure de biscuits Graham ou de biscuits sucrés ordinaires
1 cuil. à soupe de noix de coco séchée

1 PAIN DE 1 lb/450 g

1 Tamisez ensemble la farine, le lait en poudre, le sucre et la poudre à pâte. Ajoutez le gras et travaillez bien le mélange jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure.

2 Foncez un moule à pain de 1 lb/450 g de papier ciré. Incorporez noix, cassonade, piment de la Jamaïque, purée de courge, oeuf, jus d'orange et ½ cuil. à café de zeste d'orange au premier mélange et remuez le tout. Transvidez dans le moule.

3 Faites fondre le beurre ou la margarine à couvert de 30 à 45 s à MAX., incorporez les biscuits émiettés, la noix de coco et le reste de zeste, puis réservez.

4 Faites cuire le pain 3 min à MED., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Parsemez le dessus de la chapelure sucrée et faites cuire encore de 6 à 7 ½ min à MED., en tournant le moule du quart à 2 reprises.

5 Laissez reposer 5 min et démoulez. Enveloppez bien et réfrigérez le reste du pain et dégustez-le dans un délai de 2 jours.

Pain frais aux courges

Courges farcies

20½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de jus de pomme
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¾ de cuil. à café de coriandre moulue
1 pincée de clous de girofle moulus
6 oz/175 g de macédoine de légumes surgelés
1 ½ tasse/100 g de riz brun cuit
1 boîte de 8 oz/225 g de haricots à oeil noir ou haricots cannellini, égouttés
3 oz/75 g de graines de tournesol
6 cuil. à soupe de germe de blé
2 grosses courges poivrées ou 2 petites courges « buttercup » (environ 2 ½ lb/1,1 kg chacune), coupées en deux

GARNITURE

3 oz/75 g de fromage cottage
3 cuil. à soupe de yogourt nature
½ cuil. à café de jus de citron frais
1 bonne pincée de coriandre moulue

4 PERSONNES

1 Mélangez bien le jus de pomme, le beurre, la coriandre et les clous de girofle, couvrez et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX.; remuez bien le tout et réservez.

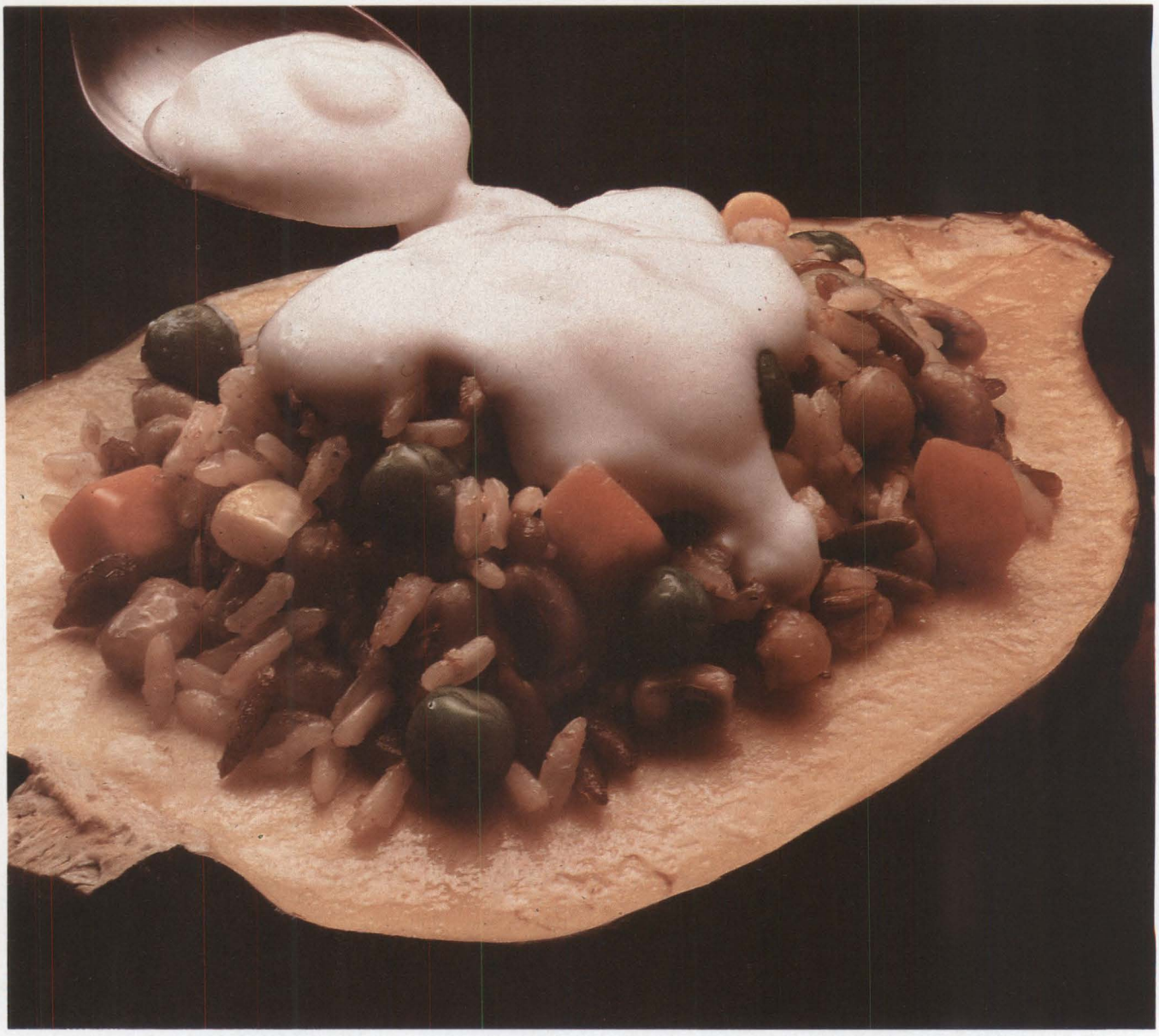
2 Mettez les légumes surgelés dans une assiette et faites décongeler 1 ½ ou 2 min à MAX., puis égouttez bien. Incorporez-les au premier mélange, avec le riz cuit, les haricots, les graines de tournesol et le germe de blé; mélangez le tout.

3 Retirez les graines des courges. Déposez les légumes sur une grande assiette ou directement sur le plancher du four, le côté coupé sur le dessous. Couvrez et faites cuire de 15 à 20 min à MAX., en les déplaçant 1 fois.

4 Retournez les courges, le côté coupé vers le haut et remplissez-les de la préparation de riz. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en les déplaçant 1 fois.

5 Mélangez bien tous les ingrédients de la garniture et nappez les courges farcies au moment de servir.

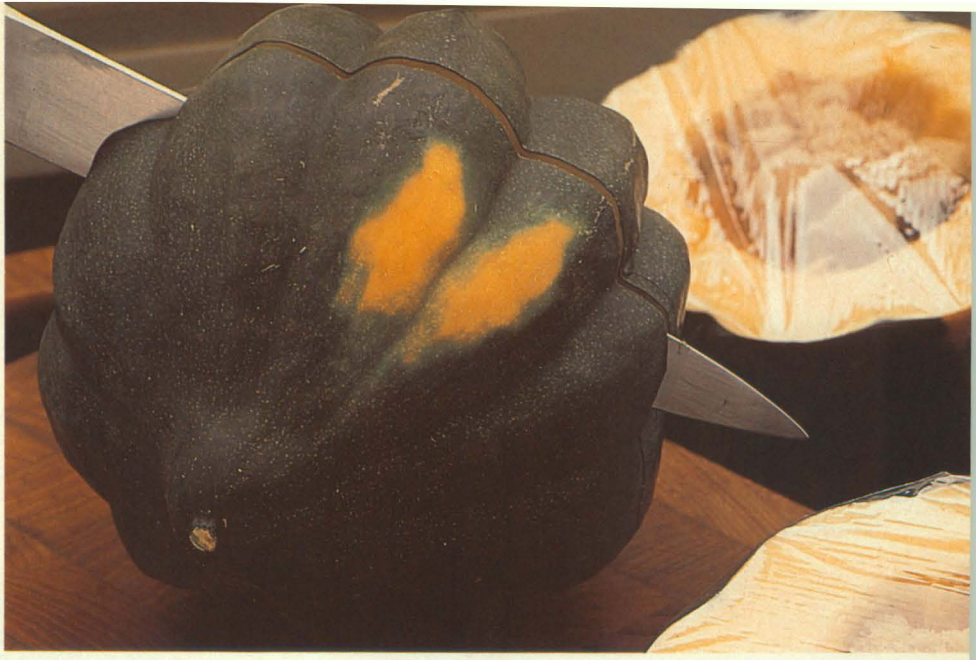
Courges farcies



Micro-trucs

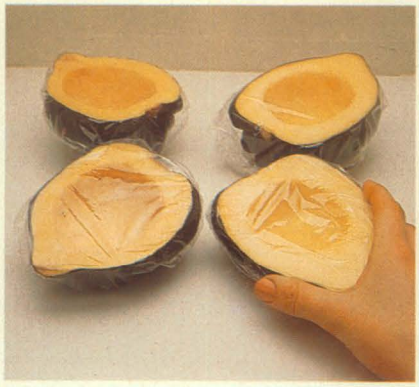
Piquez toujours l'écorce des courges entières en plusieurs endroits avant de les enfourner, sinon elles risquent d'exploser.

Faites ramollir *les courges pour pouvoir les trancher plus facilement. Faites chauffer 1 courge de 1 ½ lb/700 g, à MAX., 1 ou 2 min. Coupez-la en deux et retirez les graines. Versez du beurre et de la cassonade au centre de la cavité, ajoutez des noix hachées au goût, couvrez et faites cuire de 7 à 8 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté.*



Préparation de la courge poivrée

Lavez *2 courges de 1 ½ lb/700 g chacune et coupez-les en deux sur la longueur. Au besoin, faites-les ramollir tel qu'il est indiqué ci-dessus. Retirez les graines et la membrane fibreuse.*

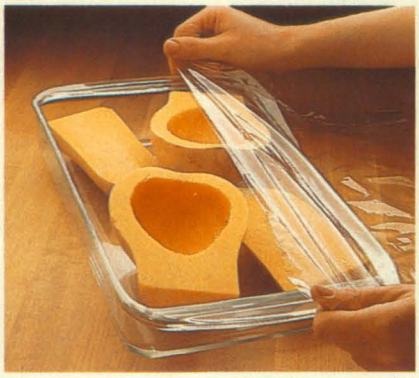


Couvrez *lâchement chacune et enfournez-les en cercle à égale distance, le côté coupé vers le haut.*

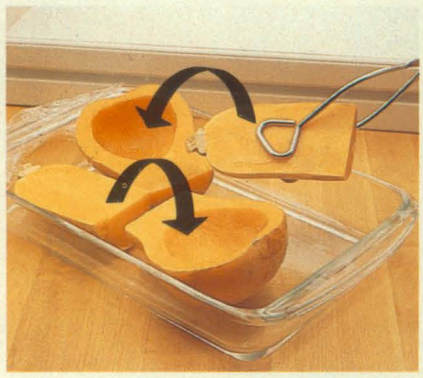
Faites cuire *de 11 à 14 min à MAX., jusqu'à tendreté, en les déplaçant 1 fois. Laissez reposer 3 ou 4 min. Faites cuire deux moitiés de 7 à 8 ½ min et une seule, de 4 à 5 min.*

Préparation des courges « buttercup », « butternut » et « Hubbard »

Lavez *et coupez les courges en morceaux de 8 oz/225 g. Retirez les graines et les membranes fibreuses. Pour faire cuire 1 ou 2 morceaux, enveloppez individuellement et déposez sur le plancher du four ou sur une grande assiette.*



Pour 4 morceaux, *disposez-les dans un grand plat de 10 x 6 po/25 x 15 cm, couvrez lâchement et faites cuire 9 ou 10 min à MAX., jusqu'à tendreté.*

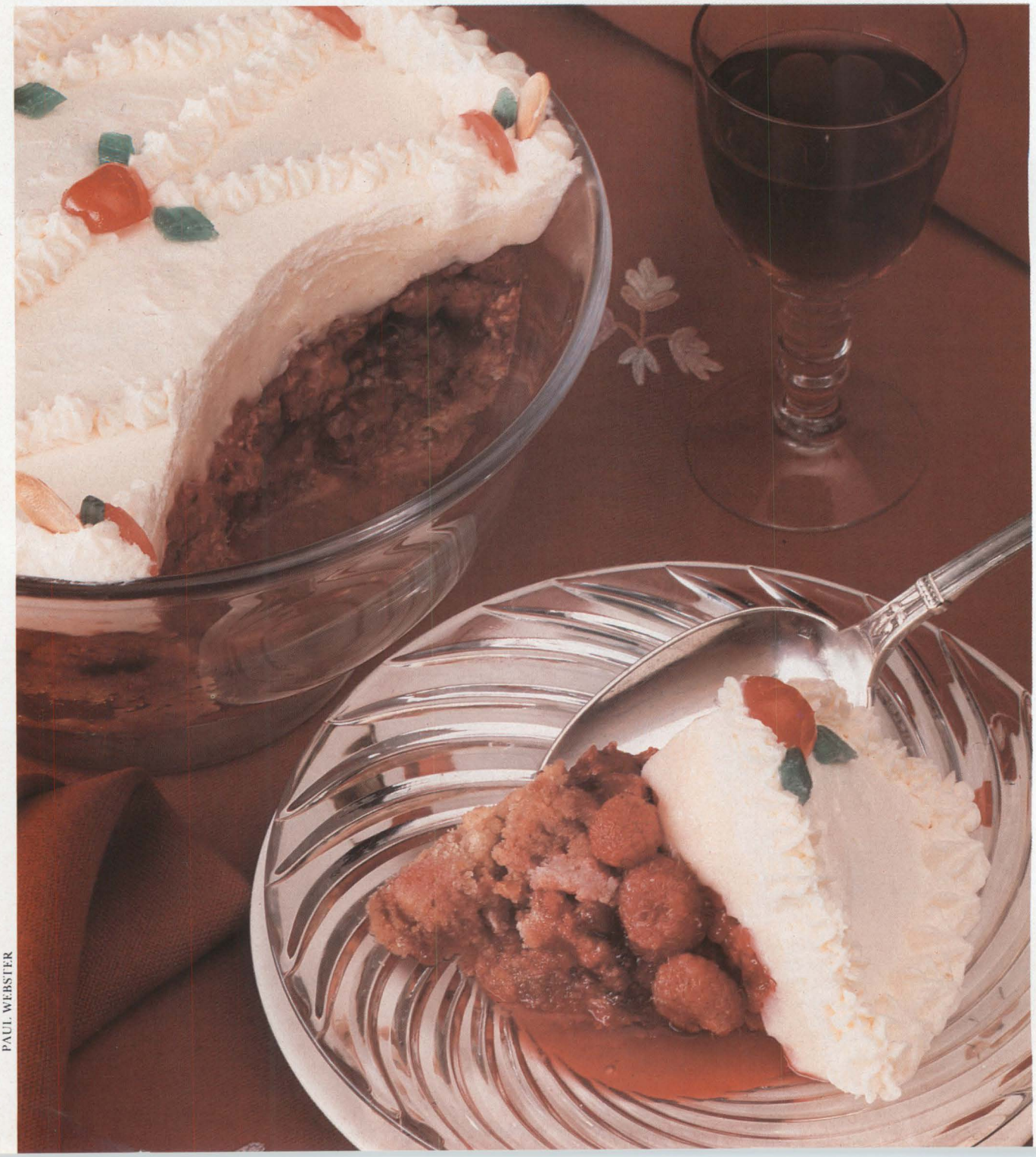


Retournez *et déplacez les légumes 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 3 ou 4 min. Faites cuire 2 morceaux de 4 à 6 min à MAX. Servez tel quel avec du beurre et des noix hachées.*

Bagatelle aux fruits rouges

Présentez cette magnifique bagatelle au dessert ou à l'heure du thé et vous ferez sensation, quelle que soit l'occasion. C'est si facile aux micro-ondes !

Une bagatelle est un dessert somptueux, mariant avec bonheur saveurs et textures variées. Il y a d'abord le gâteau de Savoie et les biscuits parfumés au ratafia, délicieusement aromatisés au xérès, puis la confiture et les framboises, ces dernières y ajoutant une note légèrement acidulée. Le tout est recouvert de crème pâtissière, onctueuse et riche à souhait, puis d'une délicieuse crème fouettée. Amandes grillées, petits morceaux d'angélique et cerises glacées viennent couronner le tout.



PAUL WEBSTER

Préparez une crème pâtissière parfaite aux micro-ondes, sans aucune crainte. Vous n'aurez plus à brasser constamment le mélange pour vous assurer d'obtenir une crème légère, riche et onctueuse. Le four vous permet aussi d'épargner du temps, car vous pouvez y faire fondre la confiture et décongeler les framboises.

Préparez la bagatelle la veille de votre réception, dans la mesure du possible : elle sera encore plus savoureuse. Enfin, n'oubliez pas de la servir bien rafraîchie.

Bagatelle aux fruits rouges

6 min

Temps d'attente : aucun

1 gâteau de Savoie de 8 oz/225 g
1 oz/25 g de biscuits au ratafia
5 cuil. à soupe de xérès ou de madère
5 cuil. à soupe de confiture de fraises ou de framboises sans pépins
1 lb/450 g de framboises surgelées
3 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 ¼ tasse/300 ml de lait
2 jaunes d'oeuf battus
1 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café d'extrait d'amande
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
1 cuil. à soupe d'amandes effilées et grillées
3 cerises glacées, coupées en deux
feuilles d'angélique

6 PERSONNES

Micro-trucs

Pour décongeler les framboises, étalez-les dans un plat peu profond, couvrez et mettez au four à DÉCONGÉLATION, 4 ou 5 min, en remuant délicatement 1 fois. Laissez reposer 10 min. Au goût, remplacez le xérès par du jus d'orange décongelé aux micro-ondes (voir fascicule 22, p. 589) et les biscuits au ratafia par des biscuits sablés émiettés.

Préparation de la bagatelle aux fruits rouges

Coupez *le gâteau en morceaux et disposez-les dans le fond d'un grand bol en verre. Étalez les biscuits et arrosez de xérès, puis laissez reposer au moins 15 min.*

Faites chauffer *la confiture de 20 à 30 s à MAX., puis étalez-la uniformément sur le gâteau et les biscuits. Faites décongeler les framboises (voir Micro-trucs) et mettez-les dans le bol.*

Mélangez *2 cuil. à soupe de sucre et la fécule de maïs, puis ajoutez le lait petit à petit. Faites chauffer 3 ½ ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois.*

Versez *un peu de mélange chaud sur les jaunes d'oeufs, fouettez et ajoutez le tout à la crème chaude. Faites chauffer 2 ou 3 min à MED., puis incorporez le beurre et l'extrait d'amande.*

Laissez refroidir *légèrement, puis versez sur les framboises. Laissez refroidir complètement. Fouettez la crème épaisse avec 1 cuil. à soupe de sucre et versez la moitié sur le dessus de la bagatelle.*

Versez *le reste de crème fouettée dans une poche munie d'une douille en étoile et décorez-en le dessert. Garnissez des amandes, des cerises et de l'angélique. Réfrigérez au moins 1 h avant de servir.*

Des potages rapides à l'européenne

En quelques minutes, grâce aux micro-ondes, vous donnerez une saveur internationale à votre repas, avec l'une ou l'autre de ces savoureuses soupes. Vous n'avez que l'embarras du choix !

Rares sont ceux qui n'aiment pas savourer un bon potage chaud. Il existe une foule de recettes à travers le monde, et chaque pays met à l'honneur un potage ou une soupe qui le distingue des autres. Voici donc un choix de potages réunissant des ingrédients frais et des aliments en boîte.

Il est très facile de réussir une soupe aux micro-ondes si vous suivez les quelques règles de base.

Coupez tous les légumes en mor-

Potage au cresson

ceaux de grosseur uniforme et faites d'abord cuire ceux qui sont plus denses, tel le panais.
Ajoutez les légumes plus légers, tel le brocoli, vers la fin de la cuisson seulement, pour vous assurer qu'ils seront tous cuits à la perfection. N'oubliez pas non plus de remuer fréquemment le mélange en cours de cuisson.

Servez le potage avec un petit pain chaud (voir Micro-trucs), des craquelins de blé entier ou de son ou du pain de blé complet. Enfin, parsemez le dessus de cheddar râpé au moment de servir, si désiré.

Potage au cresson

12½ min

Temps d'attente : aucun

1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 sachet de 2 ½ oz/68 g de pommes de terre déshydratées
1 petit oignon râpé
1 grosse botte de cresson haché
2 oz/50 g de beurre
1 ¾ tasse/400 ml de lait
1 cube de bouillon de poulet émietté
3 ou 4 cuil. à soupe de crème 35 %
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Faites chauffer l'eau 4 ½ ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition. Incorporez le contenu du sachet, remuez jusqu'à consistance homogène, puis réservez.

2 Mélangez l'oignon, le cresson et le beurre et faites cuire à couvert, sous une pellicule plastique entrouverte, 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Incorporez le lait et le cube de bouillon, couvrez et faites chauffer encore 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

4 Laissez refroidir légèrement, versez dans un mélangeur et réduisez en purée.

5 Incorporez la préparation de cresson à la purée de pommes de terre en remuant sans arrêt.

6 Ajoutez 2 cuil. à soupe de crème au potage et faites chauffer le tout à couvert 2 ou 2 ½ min à MAX., sans laisser bouillir. Assaisonnez au goût.

7 Au moment de servir, incorporez délicatement le reste de la crème et garnissez de tiges de cresson.

Soupe au chou à l'allemande

Soupe au chou à l'allemande

20 min

Temps d'attente : aucun

2 tranches de bacon hachées
12 oz/350 g de chou pommé blanc, haché
1 oignon émincé
¼ de cuil. à café d'aneth séché
¼ de cuil. à café de graines de carvi (facultatif)
sel et poivre
3 tasses/750 ml de bouillon de poulet

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans un grand bol couvert de papier absorbant, 2 ou 3 min à MAX.

2 Ajoutez le chou, l'oignon, les herbes et les assaisonnements, puis 1 ¼ tasse/300 ml de bouillon. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Versez le reste du bouillon, couvrez et faites cuire encore de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.

VARIANTE

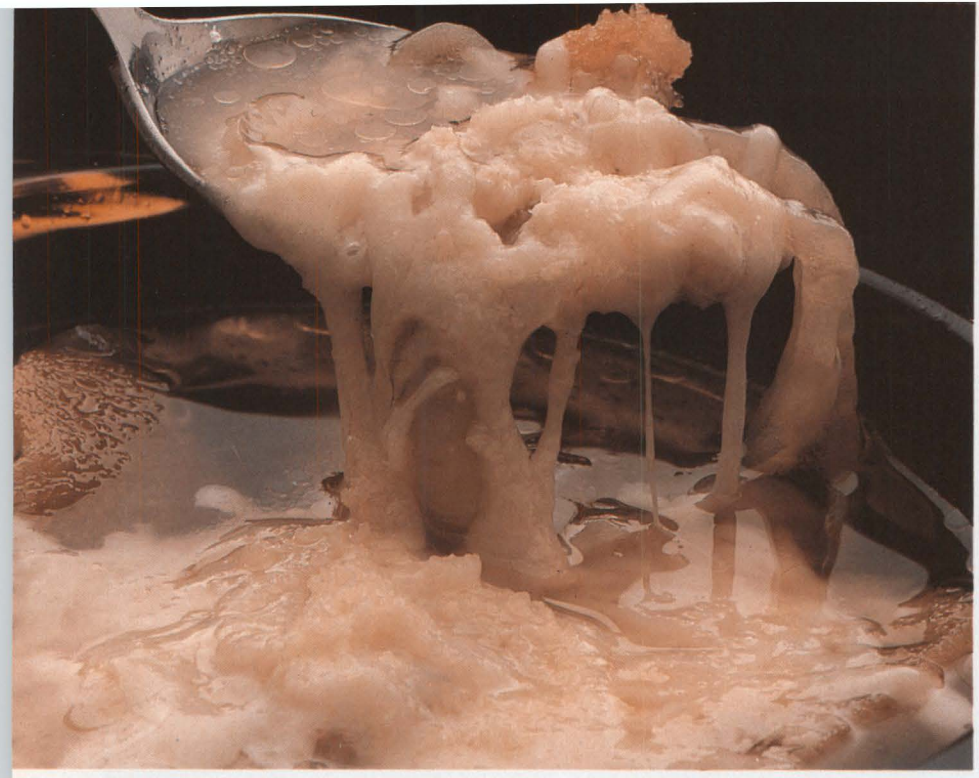
Incorporez un peu de vinaigre de cidre au potage.

Conseils du chef

Ce potage d'hiver aura encore plus de saveur si vous lui ajoutez, à l'étape 3, des tranches de saucisse à bouillir. Servez-le accompagné de pain de seigle ou de blé entier et d'un morceau de fromage, pour un repas léger bien équilibré.

Micro-trucs

Pour faire réchauffer un petit pain aux micro-ondes, enveloppez-le dans une serviette en papier et faites-le chauffer de 10 à 15 s à MAX. Au goût, tartinez le pain chaud de fromage à la crème ou de fromage cottage amolli.



Soupe à l'oignon

21 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 gros oignon émincé
3 tasses/750 ml d'eau chaude
1 cube de bouillon de boeuf émietté
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
sel et poivre
4 tranches de pain grillées
2 oz/50 g de gruyère râpé
4 cuil. à café de parmesan râpé
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

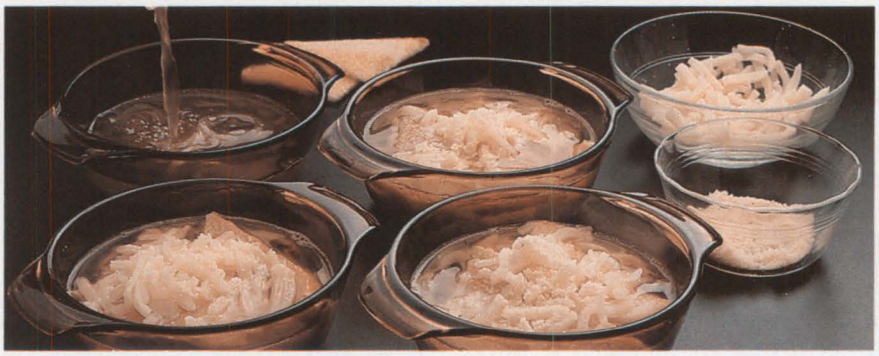
VARIANTES

Essayez donc du pain de seigle ou de blé entier, vous en serez ravi !

Préparation de la soupe à l'oignon

Faites blondir *l'oignon dans le beurre ou la margarine, à couvert, 8 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois pendant la cuisson. Incorporez l'eau, le cube de bouillon et la sauce Worcestershire et mélangez parfaitement le tout.*

Couvrez *et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition. Diminuez à MED. et laissez cuire 5 min, en remuant 1 fois. Assaisonnez au goût.*



Versez *dans 4 bols individuels, recouvrez de pain grillé (voir Variantes). Parsemez le dessus de gruyère râpé et de parmesan. Saupoudrez un peu de persil frais haché sur le dessus de la soupe, puis déposez les bols au four.*

Faites chauffer, *à découvert, 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage forme un beau gratin. À mi-temps, tournez et déplacez les bols dans le four.*

Potage à l'italienne

15 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de boeuf haché
1 oz/25 g de bacon coupé en morceaux
1 petit oignon haché fin
2 oz/25 g de poivron vert, épépiné et haché fin
1 boîte de 14 oz/400 g de haricots cannellini bien égouttés et rincés (voir Conseils du chef, p. 1267)
1 gousse d'ail écrasée
3 tasses/750 ml de bouillon de boeuf
2 cuil. à café de pâte de tomates
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites revenir le boeuf haché à couvert, dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, environ 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.
2 Mélangez le bacon, l'oignon et le poivron et faites cuire à couvert 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
3 Ajoutez les légumes à la viande, puis incorporez les haricots, l'ail, le bouillon et la pâte de tomates. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût.

Soupe aux pois à la flamande

15 min

Temps d'attente : aucun

1 pomme de terre coupée en dés
1 petit oignon haché fin
1 branche de céleri hachée fin
4 tranches de bacon coupées en morceaux
1 boîte de 10 oz/248 g de petits pois en purée
6 cuil. à café de fécule de maïs
2 ½ tasses/600 ml d'eau
1 cube de bouillon de poulet émietté
2 oz/50 g de jambon cuit, coupé en petits dés
½ cuil. à café de thym séché
½ cuil. à café de persil séché
sel
poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez la pomme de terre, l'oignon, le céleri et le bacon, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.
2 Incorporez la purée de pois. Délayez la fécule de maïs dans un peu d'eau, ajoutez aux légumes, puis incorporez le reste de l'eau, le cube de bouillon, le jambon et les fines herbes.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 9 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le potage soit lisse et crémeux. Assaisonnez au goût.

Potage Parmentier à l'espagnole

15 min

Temps d'attente : aucun

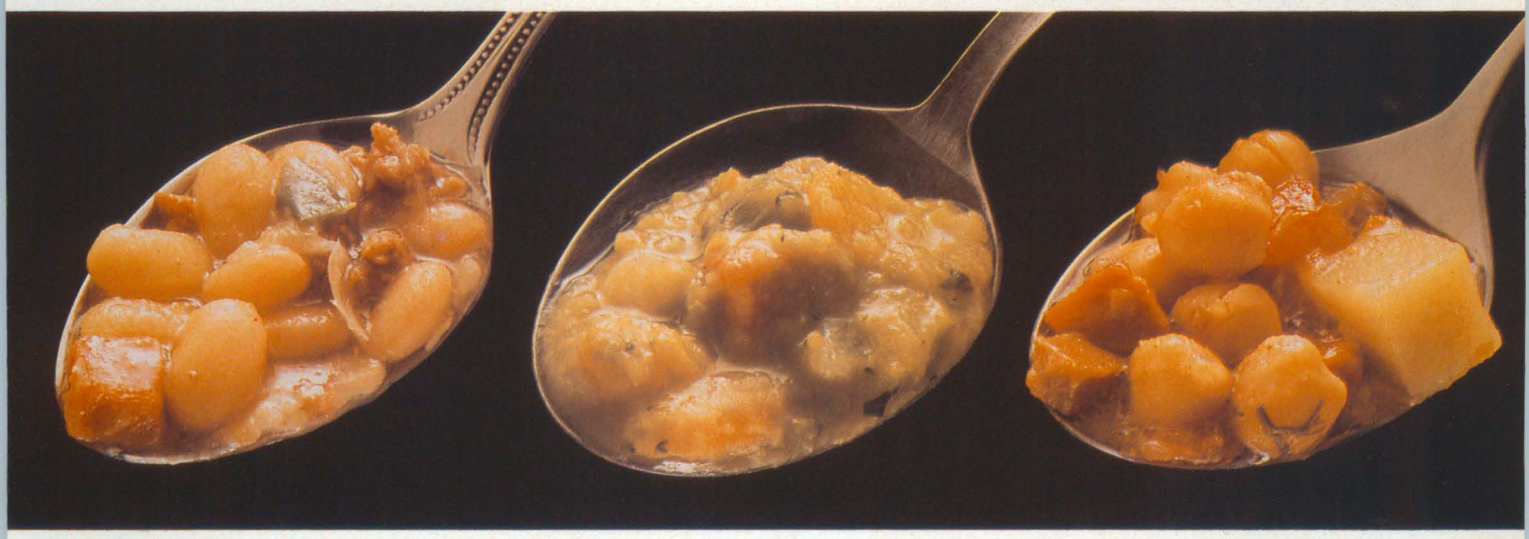
1 petit oignon haché fin
4 tranches de bacon coupées en morceaux
1 pomme de terre coupée en dés
1 boîte de 15 oz/432 g de pois chiches, égouttés et rincés
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet concentré
1 ou 2 gousses d'ail écrasées
1 feuille de laurier
sel
poivre

4 PERSONNES

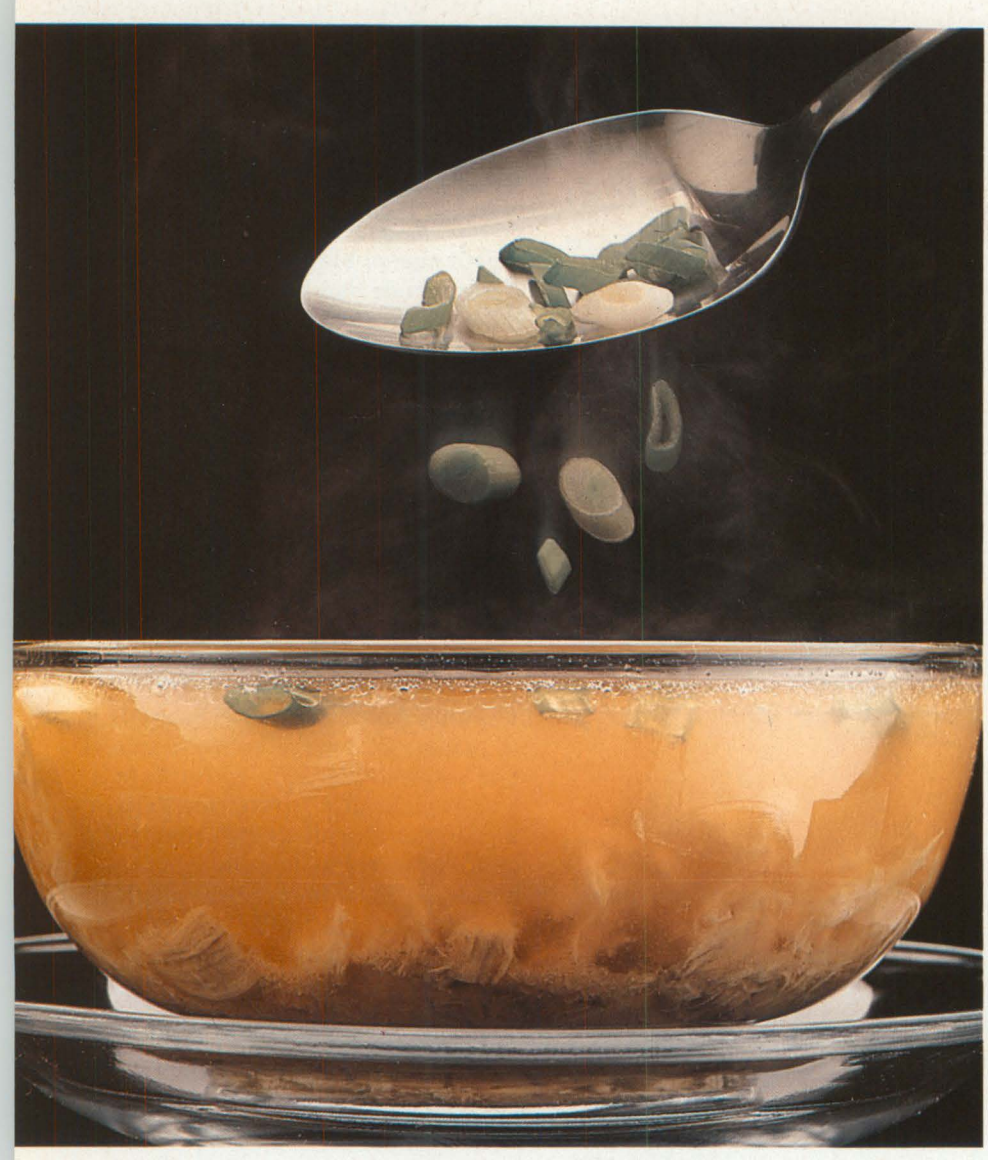
1 Faites cuire l'oignon, le bacon et la pomme de terre à couvert, sous une pellicule plastique entrouverte, 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Ajoutez les pois chiches ainsi que les tomates, le bouillon, la feuille de laurier et l'ail. Mélangez bien le tout.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût.

Micro-trucs

Prenez garde de ne pas vous brûler en enlevant le couvercle de la casserole et utilisez toujours des mitaines ou des poignées.



De gauche à droite : *Potage à l'italienne, soupe aux pois à la flamande et potage Parmentier à l'espagnole*



Soupe aux oeufs et au citron

10 min

Temps d'attente : aucun

Une soupe savoureuse prête en quelques minutes. Les petits dés de poulet cuit rehaussent la saveur du potage, mais ne sont pas absolument nécessaires.

1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de poulet cuit, coupé en petits dés, la peau enlevée
3 tasses/750 ml d'eau
2 cubes de bouillon de poulet, émiettés
1 oeuf
le jus de ½ citron
échalotes hachées ou ciboulette pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez l'oignon, le poulet, l'eau et les cubes de bouillon, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 10 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Battez l'oeuf avec le jus de citron et ajoutez-y un peu de bouillon chaud. Versez le tout dans la casserole, en brassant constamment.
3 Garnissez chaque portion d'échalotes ou de ciboulette hachées, au goût, et servez sans délai.

À gauche : *Soupe aux oeufs et au citron*
Ci-dessous: *Potage aux palourdes*

Bortsch ukrainien

18 min

Temps d'attente : aucun

1 gros oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée ou hachée fin
2 branches de céleri hachées fin
1 grosse carotte coupée en bâtonnets
2 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de chou pommé blanc, finement déchiqueté
1 lb/450 g de betteraves cuites, coupées en bâtonnets
1 cuil. à soupe de sucre
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon, de préférence de jambon, ou d'eau bouillante
1 boîte de 8 oz/225 g de tomates hachées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre au goût

GARNITURE

1 cuil. à soupe de persil haché
⅝ de tasse/150 ml de crème sure

4 PERSONNES

1 Faites cuire l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte dans le beurre, à couvert, 5 min à MAX.
2 Ajoutez le chou et les betteraves, incorporez le sucre et le bouillon ou l'eau. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX.
3 Ajoutez les tomates et la purée de tomates et vérifiez l'assaisonnement. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX.
4 Rectifiez l'assaisonnement, au goût. Attention au sel, surtout si vous avez utilisé du bouillon de jambon. Versez dans des bols et garnissez d'un filet de crème sure et de persil haché.

Potage aux palourdes

12 min

Temps d'attente : aucun

4 tranches de bacon coupées en morceaux
1 pomme de terre coupée en dés
1 petit oignon haché fin
1 branche de céleri hachée fin
½ poivron vert, épépiné et haché
1 cuil. à soupe d'huile
1 boîte de 10 oz/290 g de mini-palourdes
1 boîte de 11 ½ oz/330 ml de jus de tomates et de légumes
¼ de cuil. à café d'origan
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Dans un grand bol, mélangez bien bacon, pomme de terre, oignon, céleri, poivron et huile, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Égouttez bien les palourdes et réservez le liquide dans une tasse à mesurer. Ajoutez-y le jus de tomates et de légumes et suffisamment d'eau ou de vin (voir Variantes) pour obtenir 3 tasses/750 ml de liquide.

3 Incorporez à la préparation de légumes les palourdes, l'origan, l'ail et le liquide, couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez au goût.

Soupe aux pois à la hollandaise

VARIANTES

Remplacez l'eau par du vin rouge ou blanc, à l'étape 2. Au goût, remplacez les palourdes par des moules.

Conseils du chef

Si la recette renferme des légumineuses, tels le potage à l'italienne et le potage Parmentier à l'espagnole, p. 1265, ajoutez le sel à la fin du temps de cuisson pour empêcher qu'elles ne durcissent.

Soupe aux pois à la hollandaise

14 min

Temps d'attente : aucun

1 pomme de terre coupée en dés
1 oignon haché fin
1 boîte de 15,5 oz/439 g de purée de pois cassés
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet
1 boîte de 10,5 oz/300 g de carottes en tranches, bien égouttées
2 oz/50 g de jambon cuit coupé en petits dés

4 PERSONNES

1 Faites cuire la pomme de terre et l'oignon à couvert, 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Mélangez bien la purée de pois et le bouillon et incorporez aux légumes, avec les carottes et le jambon. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 2 fois.

VARIANTE

Pour obtenir un potage plus velouté, remplacez la moitié du bouillon par du lait.

Micro-trucs

Pour épargner temps et énergie, préparez et servez soupes et potages dans une soupière non métallique.

Soyez prêts : menu 1

Préparez un repas complet à l'avance et faites-le congeler. Vous pourrez vous divertir en compagnie de vos invités pendant que le repas décongelera et réchauffera aux micro-ondes.

Planifiez et préparez un repas complet à l'avance et glissez tous les plats au congélateur. En peu de temps, vous pourrez offrir à vos invités un succulent repas qui vous fera honneur.

Choix du menu

Vous ne pouvez vous tromper si vous choisissez des plats qui se congèlent bien et n'ont pas à être décongelés et réchauffés en même temps aux micro-ondes. Voici donc un menu à l'italienne qui correspond à ces exigences.

Les légumes cuisent à merveille aux micro-ondes et permettent de servir une entrée appétissante et délicieuse. La sauce à spaghetti est des plus simples à préparer et à congeler, tout comme la sauce chocolatée pour le dessert. Seule la salade du chef n'est pas congelée.

Congélation

Enveloppez bien chaque plat dans des récipients individuels ou des sacs à congélation et étiquetez avec soin. Indiquez aussi la mention « menu 1 » ou « repas à l'italienne », pour éviter les recherches inutiles. Enfin, inscrivez aussi les instructions pour la décongélation sur l'emballage.

Planification du repas

L'antipasto se sert froid : faites donc décongeler les légumes avant l'arrivée des invités. La vinaigrette pour la salade du chef se prépare aussi à l'avance : préparez la salade et ajoutez la vinaigrette au moment de servir. Faites réchauffer la sauce à spaghetti environ 15 min avant le repas, couvrez et laissez en attente. La sauce reste bien chaude pendant 10 min environ. Faites cuire les pâtes selon la méthode habituelle, ajoutez-leur une noix de beurre et couvrez. Une fois le plat principal terminé, faites ramollir la crème glacée pendant quelques secondes à DÉCONGÉLATION. Faites chauffer la sauce chocolatée pendant que vous mettez la crème glacée dans des coupes individuelles.

Conseils du chef

Les temps inscrits dans les encadrés indiquent les temps de cuisson avant la congélation. Le premier temps d'attente indiqué est celui qui suit immédiatement la cuisson.

Antipasto

11 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation : 20 min

Temps d'attente après décongélation : 9 min

HARICOTS VERTS EN SALADE
10 oz/275 g de haricots verts coupés
2 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de romarin ou de basilic séché
sel et poivre

CHOU-FLEUR EN SALADE
10 oz/275 g de bouquets de chou-fleur
2 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pincée d'origan séché
sel et poivre

CAROTTES EN SALADE
10 oz/275 g de carottes coupées en bâtonnets de 2 po/5 cm
2 cuil. à soupe d'eau

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de fenouil haché
sel et poivre

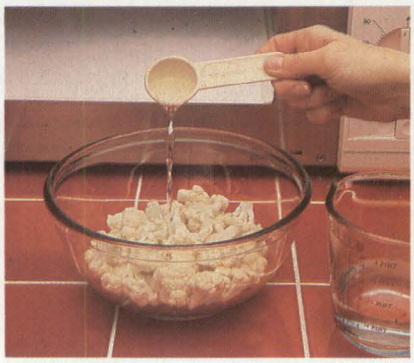
6 PERSONNES

Antipasto

RAY DUNS

Préparation des légumes en salade (antipasto)

Faites cuire *les haricots dans l'eau, à couvert, de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Rincez à l'eau froide, égouttez bien et arrosez de vinaigrette.*



Faites cuire *le chou-fleur dans l'eau, à couvert, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez et arrosez de vinaigrette.*

Faites cuire *les carottes dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté. Arrosez de vinaigrette et mélangez bien.*

Congélation et décongélation

Laissez refroidir *les légumes, puis réfrigérez-les. Déposez dans des récipients individuels, étiquetez, fermez hermétiquement et congelez au maximum 1 mois.*

Pour décongeler *les haricots et le chou-fleur, mettez au four de 6 à 8 min à DÉCONGÉLATION, en remuant les légumes 2 fois. Laissez reposer 3 min.*

Pour décongeler *les carottes, faites-les chauffer de 8 à 10 min à DÉCONGÉLATION. Disposez les légumes dans un plat de service et garnissez d'olives en tranches.*

Conseils du chef

Pour que les haricots conservent leur couleur pendant la congélation, il faut les rincer sous l'eau froide immédiatement après la cuisson. Arrosez le chou-fleur et les carottes de vinaigrette et mélangez pendant que les légumes sont encore chauds.

Notes sur la congélation

Versez la sauce à spaghetti dans un sac de congélation placé dans le contenant qui servira à la décongélation. Laissez refroidir, puis congelez à découvert et retirez le contenant.

Sauce à spaghetti

38 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 30 min

12 oz/350 g de boeuf haché maigre
8 oz/225 g de saucisse italienne épicée, la peau enlevée
1 oignon haché
1 poivron vert, épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 tasses/450 ml de tomates italiennes en purée
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates italiennes entières
⅝ de tasse/150 ml de vin rouge
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 feuille de laurier
1 cuil. à café d'origan séché
½ cuil. à café de basilic séché
1 cuil. à café de sucre
sel

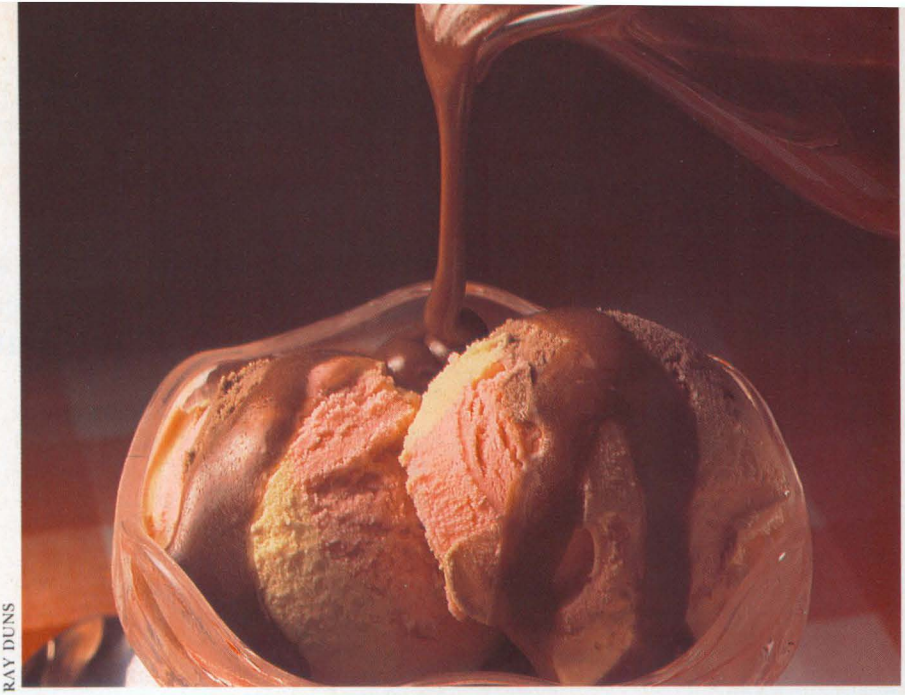
6 PERSONNES

1 Défaites le boeuf haché et la saucisse en morceaux et enfournez à découvert 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Égouttez et réservez.
2 Dans un autre bol, mélangez bien l'oignon, le poivron, l'ail et l'huile d'olive. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Incorporez au mélange de viande, avec le reste des ingrédients. Mélangez bien, puis faites cuire à découvert 8 min à MAX. Remuez de nouveau.
3 Diminuez à MED.-MAX. et laissez cuire de 20 à 30 min, jusqu'à épaississement, en remuant 2 fois. Enlevez la feuille de laurier.
4 Pour congeler : versez la sauce dans un sac de congélation ou un contenant pour congélateur (voir Notes sur la congélation, p. 1270), laissez refroidir, puis couvrez ou fermez, étiquetez et congelez au maximum 1 mois.

POUR SERVIR

Versez la sauce dans une marmite, couvrez et faites décongeler de 25 à 30 min, en remuant fréquemment. Découvrez, et faites chauffer de 5 à 7 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez sur des spaghetti cuits.

À gauche, page précédente : *Sauce à spaghetti*



RAY DUNS

Salade du chef

30 s

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à soupe de vinaigrette à l'italienne
1 cuil. à café d'origan séché
1 laitue iceberg déchiquetée
3 tomates coupées en quartiers
½ petit concombre tranché
6 radis tranchés

6 PERSONNES

1 Mélangez la vinaigrette et l'origan; faites chauffer de 30 à 45 s à MAX.
2 Déposez le reste des ingrédients dans un grand saladier et arrosez de vinaigrette au moment de servir.

VARIANTE

Préparez vous-même une vinaigrette si vous préférez : mélangez 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge, ½ gousse d'ail écrasée, ½ cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café d'origan, du sel et du poivre au goût.

Sauce chocolatée à l'amaretto

6 min

Temps d'attente : aucun

Temps de décongélation et de réchauffage : 7 min

⅝ de tasse/150 g de cassonade
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
2 cuil. à soupe d'amaretto
1 tasse/250 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 oz/50 g de beurre coupé en petits dés
1 cuil. à soupe de sirop de maïs

1 ¾ TASSE/400 ml

1 Mélangez la cassonade, la farine et la poudre de cacao, incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer à découvert de 6 à 7 min à MAX., en remuant après 2 min, puis 1 ou 2 fois, jusqu'à consistance riche et crémeuse.
2 Pour congeler : versez la sauce dans un contenant en plastique rigide et laissez refroidir. Couvrez, étiquetez et congelez au maximum 3 mois.

POUR SERVIR

Découvrez, transvidez dans un bol et mettez au four 3 ou 4 min à DÉCONGÉLATION, jusqu'à ce que la sauce commence à décongeler. Remuez puis faites chauffer 4 ou 5 min à MED.-MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 ou 2 fois. Servez avec de la crème glacée de votre choix.

VARIANTES

Remplacez l'amaretto par de la liqueur de café, du brandy ou du rhum brun. Si désiré, remplacez la liqueur par 2 cuil. à soupe de café noir ou de jus d'orange frais. Ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille ou d'amande.

Sauce chocolatée à l'amaretto

Attention au sel !

Pour rehausser la saveur des aliments cuits aux micro-ondes, oubliez le sel et choisissez plutôt des fines herbes et des épices. Vos plats et votre santé ne s'en porteront que mieux !

Il est essentiel de consommer du sel, ou chlorure de sodium, chaque jour, pour maintenir l'équilibre de l'organisme.

Nous ajoutons du sel aux aliments pendant ou après la cuisson et nous consommons tous des aliments déjà préparés renfermant pour la plupart une certaine quantité de sel. Voilà nos deux sources principales de cette substance.

Les aliments frais contiennent peu de sel, mais les produits alimentaires transformés tels le bacon, les saucisses et les légumes en boîte en contiennent beaucoup. D'autres aliments, comme le fromage, le pain, les céréales prêtes à manger et les produits de boulangerie, en renferment également.

Vous cherchez peut-être à diminuer la quantité de sel que vous absorbez, pour des raisons d'ordre médical, ou tout simplement pour bénéficier d'un régime alimentaire plus sain. Consultez toujours votre médecin avant de réduire votre consommation de sel. Vous trouverez à la page 1273 certaines directives qui vous aideront à diminuer graduellement votre consommation de sel.

Poulet braisé au vin

PAUL WEBSTER

Un régime alimentaire à faible teneur en sel

• Ne salez jamais les aliments avant de les faire cuire. Au besoin, saupoudrez-les d'épices et de fines herbes. Ne salez jamais les aliments cuits avant d'y avoir goûté.
• Ne déposez plus la salière sur la table et diminuez votre consommation de sauces préparées, de ketchup, de vinaigrettes et de sauces à salades et de moutardes préparées, condiments qui contiennent tous du sel.
• Consultez la liste des ingrédients des produits et des aliments précuits, et rappelez-vous qu'ils y sont indiqués en ordre décroissant. Choisissez alors des produits où le sel (ou sodium) n'apparaît qu'en fin de liste. Achetez plutôt des aliments en boîte où vous pourrez lire la mention « sans sel ajouté » et, au besoin, égouttez et rincez les aliments à l'eau froide pour éliminer le plus de sel possible.
• Ne salez jamais les aliments pour bébés, car le système digestif des tout-petits est fragile et ne peut tolérer un excédent de sel.
• Achetez du beurre ou de la margarine, non salé ou à faible teneur en sel. Employez de l'huile végétale pour la cuisson : 2 cuil. à soupe d'huile équivaut à 1 oz/25 g de corps gras.
• Diminuez votre consommation d'aliments précuits ou prêts à manger et utilisez plutôt des produits frais, si rapides à préparer aux micro-ondes. Faites vos propres gâteaux, scones et pâtisseries avec de la poudre à pâte sans sel et n'ajoutez pas de sel à la farine. Consommez beaucoup d'aliments frais, sans aucun sel, tels les fruits, les légumes, la viande, le poisson (sauf les crustacés), les jus de fruits, le lait et le yogourt.

Mettez votre four micro-ondes à contribution

Si vous cuisinez aux micro-ondes, vous êtes déjà sur la bonne voie, car vous savez sans doute qu'il ne faut jamais saler les aliments avant de les faire cuire, sinon ils durcissent et s'assèchent. Les aliments conservent toute leur saveur naturelle aux micro-ondes : il est donc inutile de les assaisonner avant de les déguster. Si vous préférez, vous pouvez ajouter des épices ou des fines herbes. Les aliments cuits aux micro-ondes conservent aussi leur couleur : inutile donc d'avoir recours à des petits trucs pour en rehausser l'apparence, comme d'y ajouter une pincée de bicarbonate de soude. Enfin, il est si facile et rapide de se préparer un goûter nutritif aux micro-ondes que vous ne serez même plus tenté par les aliments de moins bonne qualité, à haute teneur en sel pour la plupart.

Pour remplacer le sel

Vous salez peut-être vos aliments par habitude : il suffit donc de faire un tout petit effort pour diminuer sensiblement votre consommation. Si vous ne voulez pas vous priver d'aliments salés, il se vend des substances à basse teneur en sel pour assaisonner vos plats, mais elles sont assez coûteuses et elles contiennent tout de même une certaine quantité de sodium. Prenez garde, car vous risquez, à grands frais, de vous retrouver au même point. Tout compte fait, il est de loin préférable de chercher à diminuer sa consommation de sel petit à petit, et tout naturellement.

Poulet braisé au vin

14 min

Temps d'attente : aucun

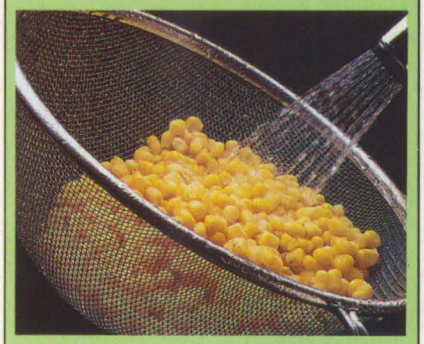
1 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec
8 oz/225 g de carottes râpées
1 cuil. à soupe de persil frais haché ou 1 cuil. à café de persil séché
1 bouquet garni
poivre
4 poitrines de poulet désossées, la peau enlevée
1 oignon tranché en fines rondelles
8 oz/225 g de champignons en tranches

4 PERSONNES

1 Délayez la farine dans l'eau, puis incorporez le vin et les carottes, le persil, le bouquet garni et le poivre au goût.
2 Disposez le poulet dans une grande casserole et nappez de sauce au vin; garnissez des rondelles d'oignon.
3 Couvrez la casserole et faites cuire de 14 à 17 min à MED., en retournant le poulet à mi-temps. Ajoutez les champignons au plat 5 min avant la fin du temps de cuisson. Retirez le bouquet garni avant de servir.

Poulet braisé au vin pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié (sauf le bouquet garni) et servez-vous d'un plat plus petit. Faites cuire le poulet de 10 à 14 min à MED., en le retournant à mi-temps. Ajoutez les champignons 3 min avant la fin du temps de cuisson.

Conseils du chef



Si vous ne pouvez vous procurer des légumes en boîte sans sel ajouté, égouttez bien les légumes salés et rincez-les plusieurs fois à l'eau froide courante.

L'Organisation mondiale de la santé recommande une consommation maximale de 1 cuil. à café de sel par jour, en tout et partout. Étant donné que les légumes en boîte, les produits de boulangerie, les fromages fondus, les céréales prêtes à manger et les sauces et condiments en conserve sont tous des aliments à teneur élevée en sel, il faut chercher à consommer surtout des produits sans sel ou à basse teneur en sel.

RAY DUNS

Sauté d'épinards et de germes de haricot

5 min

Temps d'attente : 3 min

8 oz/225 g d'épinards frais, parés et grossièrement hachés
10 oz/275 g de germes de haricot frais, trempés dans l'eau froide pendant 10 min, puis égouttés
3 cuil. à soupe de pacanes ou de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé
1 pincée de muscade

4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients.

2 Couvrez et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

3 Laissez reposer, à couvert, 3 min, avant de servir.

VARIANTE

Remplacez les épinards par du chou chinois et le zeste d'orange par 1 cuil. à café de sauce soya.

Filets de morue aux tomates

12 min

Temps d'attente : 3 min

4 filets de morue (poids total, environ 1 ¼ lb/550 g)
4 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de beurre non salé
1 oignon émincé
1 cuil. à café de persil haché
2 tomates en tranches

4 PERSONNES

1 Disposez les filets de morue dans un plat, en les superposant légèrement de manière à protéger les extrémités plus minces. Arrosez de vin blanc.

2 Parsemez de noix de beurre et recouvrez de rondelles d'oignon. Saupoudrez de persil haché.

3 Couvrez et faites cuire 8 min à MAX.

4 Disposez les tranches de tomates au centre des filets, couvrez et faites cuire encore 4 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Laissez reposer 3 min avant de servir.

Conseils minceur

Cette recette n'utilise que des ingrédients frais sans sel, rehaussés de fines herbes.

Utilisez seulement 1 cuil. à soupe de beurre pour un plat appétissant et nutritif ne renfermant que 155 cal/650 kJ par portion.

Pommes de terre à l'allemande

19¼ min

Temps d'attente : aucun

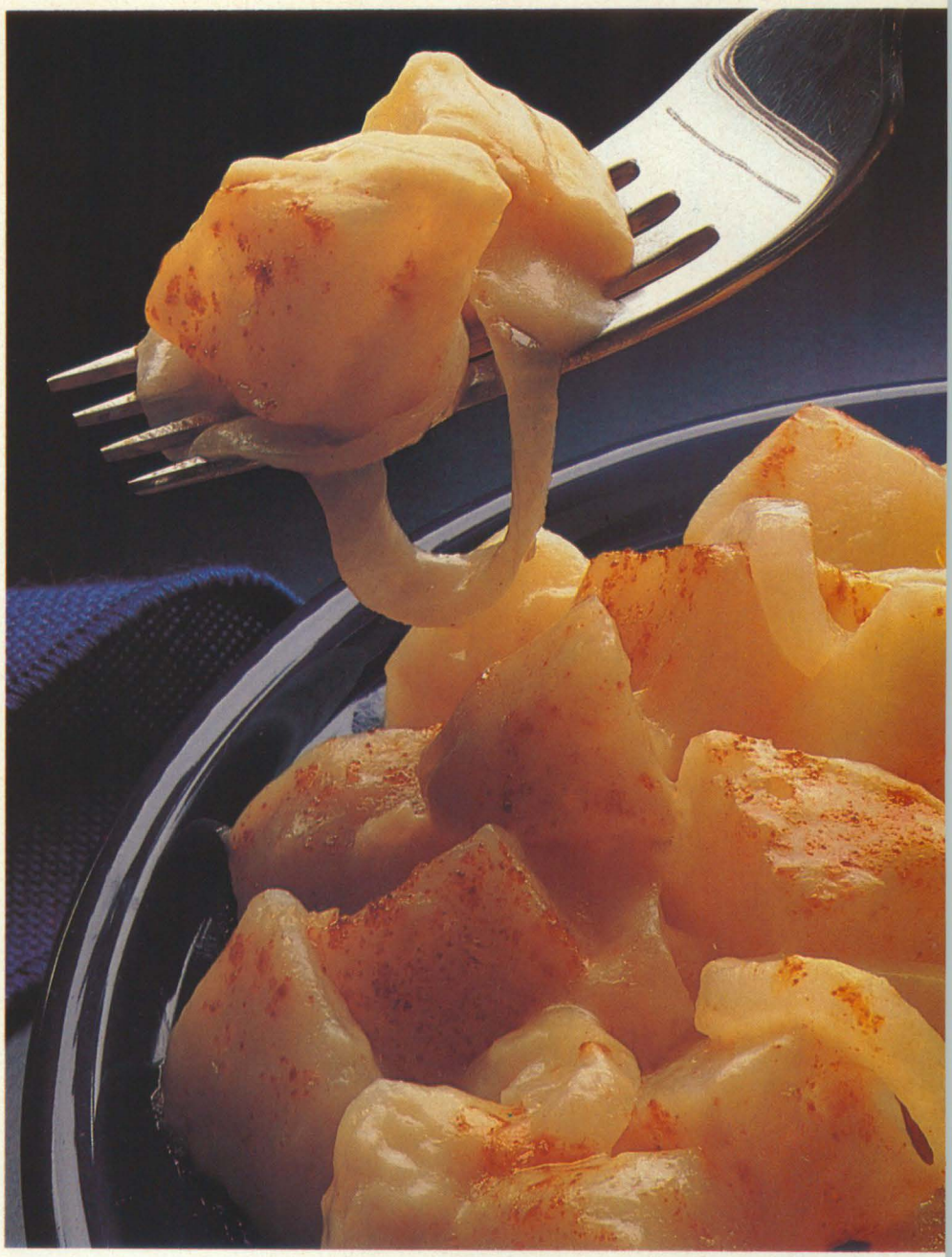
Un excellent plat d'accompagnement à saveur originale, pour la viande ou le poisson.

1 ¾ lb/800 g de pommes de terre, coupées en cubes de ¾ de po/2 cm
1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
poivre blanc
1 tasse/250 ml de lait
½ tasse/125 ml de bière
paprika

4 OU 5 PERSONNES

1 Mélangez les pommes de terre, l'oignon et l'ail, couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant toutes les 4 min.
2 Faites fondre le beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la farine et le poivre, puis versez le lait et la bière.
3 Faites chauffer la sauce de 4 à 5 min à MAX., en remuant vigoureusement toutes les minutes.
4 Versez sur les pommes de terre et mélangez bien le tout, saupoudrez de paprika, puis faites chauffer de 5 à 7 min à MAX.

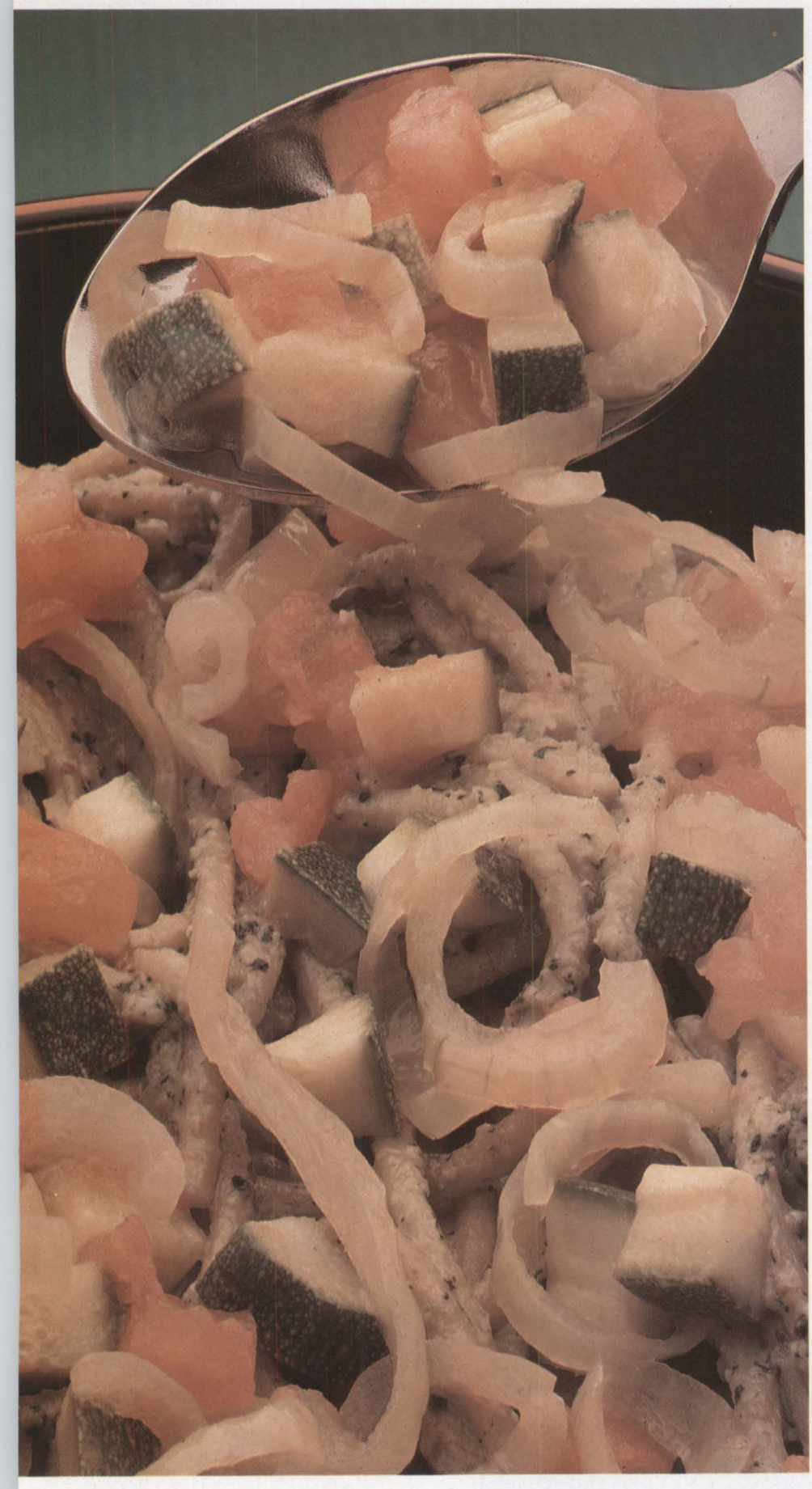
À gauche, page précédente : *Filets de morue aux tomates*
À droite : *Pommes de terre à l'allemande*
Ci-dessous : *Sauté d'épinards et de germes de haricot*



Conseils du chef

Rappelez-vous que les aliments suivants, non cuisinés, sont très pauvres en sel :

- *Fruits frais*
- *Légumes frais*
- *Viande et volaille fraîches*
- *Poisson frais (sauf les crustacés)*
- *Beurre et margarine non salés*
- *Huile végétale*
- *Jus de fruit frais*
- *Lait et yogourt*
- *Crudités variées en salade*



Spaghetti aux légumes

19 min

Temps d'attente : 5 min

La sauce pesto traditionnelle contient habituellement du fromage, mais peut très bien s'en passer.

8 oz/225 g de spaghetti de blé entier
5 tasses/1,25 l d'eau bouillante

SAUCE

3 oz/75 g de noix de Grenoble ou de pignes
3 ½ tasses/50 g de feuilles de basilic frais
1 gousse d'ail
5 cuil. à soupe d'huile d'olive

GARNITURE AUX LÉGUMES

1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon tranché
2 tomates pelées et hachées
1 courgette hachée

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante, à couvert, 5 min à MAX.
2 Remuez, diminuez à MED. et laissez la cuisson se poursuivre 8 min, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Laissez reposer à couvert 5 min.
3 Entre-temps, préparez la sauce : mettez les noix ou les pignes, le basilic, l'ail et l'huile dans un mélangeur ou un robot de cuisine et réduisez le tout en purée.
4 Faites blondir l'oignon dans l'huile d'olive, à couvert, 3 min à MAX. Incorporez les tomates et les courgettes et faites cuire 3 min.
5 Incorporez 4 cuil. à soupe de l'eau de cuisson des pâtes à la sauce et remuez bien. Égouttez les pâtes, nappez de sauce et mélangez. Garnissez de légumes et servez.

Conseils du chef

Si vous n'avez pas de basilic frais, employez du persil frais débarrassé de ses tiges.

N'essayez pas de préparer cette sauce avec du basilic séché.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 46

Antipasto 1269
Boeuf
- Boeuf à l'orange 1250
- Boeuf au gingembre 1253
- Boeuf en sauce crémeuse 1250
- Boeuf en sauce tomate 1251
- Boeuf mariné à la chinoise 1252
- Languettes de boeuf à l'orientale 1251
- Sandwichs chauds au boeuf 1253
- Sauce à spaghetti 1271

Desserts
- Bagatelle aux fruits rouges 1261
- Pain frais aux courges 1257
- Sauce chocolatée à l'amaretto 1271

Légumes
- Carottes en salade 1269
- Chou-fleur en salade 1269
- Courges à la cassonade 1255
- Courges à la crème sure 1255
- Courges aux pommes 1255
- Courges en casserole 1256
- Courges farcies 1258
- Haricots verts en salade 1269
- Pommes de terre à l'allemande 1275
- Salade du chef 1271
- Sauté d'épinards et de germes de haricot 1274

Poisson
- Filets de morue aux tomates 1274

Poulet
- Poulet braisé au vin 1273

Soupes et potages
- Bortsch ukrainien 1266
- Potage à l'italienne 1265
- Potage au cresson 1263
- Potage aux palourdes 1267
- Potage Parmentier à l'espagnole 1265
- Soupe à l'oignon 1264
- Soupe au chou à l'allemande 1263
- Soupe aux oeufs et au citron 1266
- Soupe aux pois à la flamande 1265
- Soupe aux pois à la hollandaise 1267

Spaghetti aux légumes 1276

REPAS pour moi

Pomme de terre à l'italienne

Faites cuire une pomme de terre et garnissez-la d'un savoureux mélange à la tomate et au jambon.

Pomme de terre à l'italienne

7 min

Temps d'attente : 5 min

1 pomme de terre, lavée et brossée
4 à 6 champignons en tranches
1 tomate épépinée et coupée en morceaux
½ petit oignon émincé
2 cuil. à café de persil haché
2 cuil. à café de pâte de tomates
½ cuil. à café de préparation pour bouillon de poulet (ou 1/3 de cube de bouillon de poulet)
1 pincée de marjolaine séchée
1 pincée de poivre
2 oz/50 g de jambon cuit en petits dés

1 PERSONNE

1 Piquez la pomme de terre à la fourchette et déposez-la sur une feuille de papier absorbant dans le four. Faites cuire de 4 à 5 min à MAX., en la retournant à mi-temps. Enveloppez-la de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

2 Mélangez bien le reste des ingrédients, sauf le jambon, couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté. Ajoutez le jambon.

3 Couvrez et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX.

4 Coupez la pomme de terre en deux, garnissez du mélange bien chaud et servez.

RAY DUNS